

MAIG 2024

RÈGIM CUINA CENTRAL

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Allèrgies i intoleràncies

Allèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Allèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Allèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Allèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Allèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

M^oCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Bròquil amb patata
Conill al forn
amb allada i setes
amanida
fruita de temporada

3

Carxofa amb patata
Salmó a la planxa
amb alfàbrega i olives
amanida
iogurt natural

6

Amanida de llenties
Truita campera
amanida
fruita

7

Coliflor amb patata
Mil fulles de albergínia
amb musselina de salmó
amanida
fruita

8

Mongeta perona
amb patata
Tonyina a la planxa
amb vinagreta de
tomàquet
fruita

9

Bledes amb patata
Xai a la planxa
amb saltejat de setes
amanida
fruita de temporada

10

Vichissoise "Crema de porro"
Hamburguesa de pollastre
amb ceba
amanida
iogurt natural

13

Bròquil amb patata
Rodanxa de lluç al forn
amb gambes
amanida
fruita

14

Quinoa amb verdures
Canelons d'espínacs
amanida
fruita

15

Meló amb pernil
del país
Llom a la planxa
amb ceba
fruita

16

Coles de brusselles
amb patata
Bacallà al forn
amb verdures
amanida
fruita de temporada

17

Pèsols amb xampinyons
i ceba
Gall dindi a la planxa
amb carbassó
iogurt natural

20

FESTA

21

FESTA

22

Mongeta tendre
rodona amb patata
Falafel amb salsa
de tomàquet
amanida
fruita

23

Gaspatxo
Truita amb tonyina
i guarnició
amanida
fruita de temporada

24

Carxofa amb patata
Calamar a la planxa
amb allada i arròs negre
amanida
iogurt natural

27

Pèsols amb patata
Lluç al forn a la marinera
amanida
fruita

28

Cuscús amb verdures
Pollastre al forn
amb verdures
amanida
fruita

29

Wok de verdures
Llaminera de porc
brasejada
amanida
fruita

30

Mongeta rodona, bròquil
i patata
Salmó al forn
amb verdures
amanida
fruita de temporada

31

Empedrat
de mongeta blanca
Truita d'espínacs
amb guarnició
iogurt natural

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita
francesa i fruita

Arròs bullit, pit de
pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga
bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a
la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc
a la planxa i fruita